



# いただきます～す



川崎市立下作延小学校  
給食だより  
NO. 8  
令和6年12月3日

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。年末年始は、クリスマス、おみそか、お正月などの行事があって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外体を動かす機会は少なくなりがちです。寒い時季ですが意識して体を動かすようにしましょう。

## 好きな献立な～に？ 苦手な献立な～にかな？

下作延小の子どもたちが好きな献立、苦手な献立はなんでしょう。全校児童を対象に子どもたちの好みを把握するための給食アンケートをとりました。

### 《 給食アンケートの結果 》

好きな給食は？  
1. きなこパン  
2. カレーライス  
3. フルーツポンチ

苦手な給食は？  
1. ぶどうパン  
2. きこの献立  
3. 牛乳 ピクルス  
はくさいのおかかあえ

苦手な給食がない人は、87人もいました。

自校献立で食べたいものは？  
1. ラーメン  
2. アイス  
3. ガトーショコラ

12月の自校献立は、子どもたちの希望が多かったラーメンになりました。

### 《 12月12日（木）は自校献立です。 》

ごはん半分 あげしゅうまい みそラーメン はっこう乳

●みそラーメン  
油 豚肉 たまねぎ にんじん 塩 中華スープの素 しょうゆ もやし ホールコーン（冷） キャベツ 赤みそ にんにく ごま油 一味とうがらし 中華麺（冷） ほうれん草

### 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
あげしゅうまい	しゅうまい			○
みそラーメン	中華麺			○
はっこう乳	アシドミルク		○	

※ ラーメンの麺の量が少ないのでいつもの半分の量のごはんがつけます。

※ 自校献立は、下作延小だけの献立の日です。年に2回実施します。

【12月の給食について】

寒い時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れています。

《かながわ産品学校給食デー》12月10日

ごはん  
牛乳  
さばの塩焼き  
もやしとうま煮  
みそ汁

かながわ産品学校給食デーは、神奈川県でとれた食材を給食で食べよう！という日です。今回は、神奈川県でとれた米、牛乳、大根、小松菜を使った献立です。

《新しい献立のしょうかい》

さばのゆずみそかけ 12月20日

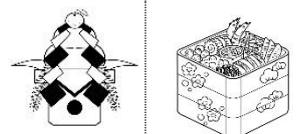
冬至が近いのでゆずを使った献立を考えました。ゆずピューレを加えたみそだれを揚げたさばにかけます。

《給食で使用する季節の食品》

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草  
りんご さば ぶり のり

《12月給食目標》「食文化について考えよう（伝統的な食事）」

日本では、年間を通してさまざまな行事が行われています。なかでも年末年始には、日本の伝統的な行事が多くあります。

<p>とうじ ことし がつ にち 冬至(今年は12月21日)</p> 	<p>冬至は1年のうちでもっとも日が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から冬至にゆず湯に入りかぼちゃを食べて病気をせず健康でいられることを祈ります。</p>
<p>おおみそか がつ にち 大晦日(12月31日)</p> 	<p>大晦日に食べる年越しそばは、江戸時代に始まったといわれています。1年の災いや苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いや健康や長寿の願いが込められるなどの由来があります。</p>
<p>しょうがつ お正月 (1月1日)</p> 	<p>お正月に食べるおせち料理は、めでたさを重ねるといって縁起をかついで重箱に詰められています。中に詰める料理にも健康長寿や五穀豊穰、子孫繁栄などの願いが込められています。</p>
<p>ななくさ がつ なのか 七草(1月7日)</p> 	<p>1月7日の朝に「春の七草」すべての種類が入った七草がゆを食べて1年間の無病息災を祈ります。 春の七草：せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ</p>